



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA



/ahalearning



/ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 73

Pambungad

*Magandang buhay sa 'yo, kaibigan! Oras na naman para sa Ginhawa Exercises natin-- mga ehersisyo para sa ating katawan, puso, at isipan sa panahon ng COVID. Ang mga ehersisyong ito ay maaaring gawin mag-isa o kasama ang pamilya. Samahan kami sa Ginhawa Exercise ngayong araw na tinatawag na **"When Music Speaks"**.*

Wellness in time of COVID - Activity 73

When Music Speaks

I. Pagbati

Magandang Buhay, mga bata! ❤️

Muli ninyong makakasama si Teacher ____! Panibagong buhay, panibagong oras na naman ang ating pagsasamahan upang gawin ang ating Ginhawa Exercise - aktibiti para sa ating mga puso ❤️ at isipan 🧠 ngayong panahon ng COVID-19 Pandemic.

Mahalaga na maging kalmado tayo habang isinasagawa ang exercise na ito.

II. Prompt



GINHAWA EXERCISE OF THE DAY

Sabi ni Plato, ang musika raw ay nagbibigay ng kaluluwa sa sansinukob, pakpak sa isipan, paglipad sa imahinasyon, at buhay sa lahat ng bagay. Dahil dito hindi nakakapagtaka kung napapaindak at nalalast song syndrome (LSS) tayo sa mga kantang ating napapakinggan. 🎵

Kaya sa Ginhawa Exercise na ito, bibigyan nating kahulugan ang mga kantang madalas nating pakinggan. Huwag mag alala, walang tama at mali sa iyong paglalahad. Ang mahalaga'y maihayag mo ang iyong nadarama at ang iyong saloobin sa pinakatumatak na liriko mula rito. 🧠🎵

Halina't simulan ang paggawa ng aktibiti na ito na pinamagatang "When Music Speaks". 🎤

III. Ginhawa Exercise

UNANG HAKBANG

- ✓ Pumili ng lugar kung saan kumportable mong gagawin ang aktibiti na ito.
- ✓ Ihanda ang mga kailangang gamit – papel, lapis o bolpen, radyo, o selpon.
- ✓ Ipikit ang mga mata at huminga ng malalim.

PANGALAWANG HAKBANG

- ✓ Alalahanin ang mga napapakinggan mong kanta. Tanungin ang sarili:
 - Anu-ano ang tatlong kantang tumatak sa aking isipan?
- ✓ Pakinggan ang mga ito at sagutin sa papel ang mga sumusunod na katanungan:
 - Anu-ano ang mga pamagat ng kanta?
 - Anu-ano ang unang pumapasok sa iyong isipan kapag pinakikinggan ang mga ito?
 - Anu-ano ang nadarama mo habang nakikinig sa mga ito?
 - Anu-ano ang parte o lirikong tumatak sa iyong isipan? Bakit?

IV. Pagtatapos

Maging totoo sa pagsagot. Tandaan na sa likod ng mga liriko ng kanta’y may nakatagong mensahe. Kaakibat ng mga ritmong nakalapay ay mga nakatagong emosyon. At sa likod ng paboritong kanta’y mga nakatagong istorya.

Ganoon talaga minsan ang mga salitang hindi natin masabi o mahayag at mga emosyong pilit na tinatago ay pinahihiwatig at pinapahalata ng mga kantang ating pinakikinggan.

Source: Positive Psychology

-

“This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.”